Rok VIII. Nr. 9.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Profilaktyczne dążenia nowoczesnej medycyny.

(Wykład miany na 2em posiedzeniu ogólnem V. Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie)

przez

Dra Ż. Krówczyńskiego.

Do najszczytniejszych zadań nauki lekarskiej, a więc i działania lekarzy, należy *zapobieganie chorobom*. O tem zadaniu nie myślano ani w starożytności ani w wiekach średnich; gdy o istocie chorób niekiedy najdziwaczniejsze miano wyobrażenia, gdy dla tłumaczenia spostrzeganych zjawisk uciekano się do najnieprawdopodobniejszych przypuszczeń, gdy wreszcie w chorobie nie spostrzegano szeregu zmian, wywołanych pewną szkodliwością, ale często upatrywano przyczyny choroby w nadprzyrodzonych zjawiskach. O zapobieganiu chorobom pomyślano dopiero w najnowszych czasach, gdy przekonano się, mimo wielkiego postępu medycyny i terapii o częstej bezsilności tej ostatniej wobec istniejącej choroby. Z ponością tej ostatniej wobec istniejącej choroby. Z postępem nauk, na których medycyna się opiera i z ułatwieniem spostrzegania zjawisk chorobowych i odkrycia przyczyn najrozmaitszych chorób, zapobieganie chorobom stało się głównym celem działania lekarzy, których drugim celem jest być pomocnym w chorobie, cierpieniom ulgę przynosić i, jeśli możliwe, chorobę i jej następstwa usunąć.

Dotąd na pierwszym planie działania lekarzy było leczenie choroby i to uważano za jedyne zadanie; zabiegi lekarzy, mające na celu zapobieżenie chorobie, uważano za rzecz podrzędną, a nawet niewłaściwą, nie uznając potrzeby tych zabiegów. Natomiast żądano zawsze wyleczenia chorego, jak gdyby to zawsze było w mocy lekarza i wyłącznie od jego dobrych chęci zależało, a nie od sił ustroju. W ostatnich dziesiątkach lat przez odkrycie mikrobów najniższych ustrojów, będących jużto pośrednią, jużto bezpośrednią przyczyną chorób, poglądy nasze o przyczynach chorób tak spotężniały i do coraz nowszych odkryć doprowadzały, że słusznie nazwano okres obecny erą etyjologiczną czyli okresem poszukiwania przyczyn chorobowych.

Dla ułatwienia przeglądu, jakiemi środkami w celu zapobieżenia chorobom rozporządzamy, przejdźmy szczegółowo trzy gromady chorób, na które choroby dzielimy: t. j. gromadę chorób *dziedzicznych*, *wrodzonych* i *nabytych*. Ścisłe spostrzeżenia oddawną stwierdziły, że nietylko podobieństwo rysów odziedziczamy po rodzicach, ale, że udziałem potomków są dodatnie i ujemne własności ustrojów rodzicielskich, że odziedziczamy tkaniny, własności tkanin i ich pobudliwości, a więc i choroby. W ścisłem znaczeniu nie odziedziczamy choroby jako takiej, ale usposobienie czyli skłonność do choroby przez to, że po rodzicach otrzymujemy utkanie tkanin tej samej jakości i tej pobudliwości, jaką posiadali rodzice.

Dość przypomnieć długowieczność niektórych rodzin, aby być przekonanym, że ona jest następstwem odziedziczenia własności ustrojów rodzicielskich. Jeszcze wybitniej występuje odziedziczanie pod względem patologicznym. Znamy cały szereg chorób, które z rodziców na dzieci się przenoszą, a zjawisko odziedziczania pewnych chorób występuje tak powszednio, że dziwimy się, jeźli dziecię nie uległo chorobie, na którą rodzice umarli. Do chorób dziedzicznych należą: gruźlica (tuberculosis), krwawiączka (haemophilia), otyłość, cukrzyca, artrytyzm czyli dna, najróżnorodniejsze choroby nerwowe, jakoto cierpienia mózgu, padaczka, matołectwo czyli kretynizm, hysteryja, hypohondryja, nerwobóle i t. d. odziedziczamy je tem pewniej, jeśli oboje rodzice chorobie danej podlegali, a stojąc przy łożu chorego, dotkniętego którąkolwiek z wyliczonych chorób, zanim wygłosimy rokowanie, zawsze zapytujemy czy choroba nie jest odziedziczoną i w razie odziedziczenia bezwzględnie niekorzystniej rokujemy, jak w tym razie, gdy choroba jest nabytą.

Nauka łatwo i z bezwzględnością wypowiada, że zapobiedz skutecznie i z całą pewnością można chorobom dziedzicznym przez niedopuszczanie do związków małżeńskich i taką zasadą kierując się, wypowiadały ciała naukowe żądania, aby ustawodawstwo zabraniało związków między dotkniętemi chorobami dziedzicznemi. Gdy jednak zakazu żadne ustawodawstwo nie przyjęło, co ze stanowiska czysto ludzkiego łatwo wytłumaczyć, musimy szukać innych środków, któreby odziedziczanie usuwały. I tutaj nauka stwierdza, że przez środki zmniejszające dyspozycję do choroby, wiele uczynić można, jak to na przykładzie udowodnimy. Najwybitniej dziedziczną

chorobą jest gruźlica, a każdy, nawet nielekarz, wie o tem, że dzieci rodziców gruźliczych najczęściej w wieku dojrzenia ulegają również gruźlicy. Zjawisko to tłumaczymy brakiem odporności tkanin na działanie prątków gruźliczych, w których upatrujemy przyczynę choroby. Jeźli zaś od pierwszej chwili życia dziecięcia starać się będziemy o odporność tkanin płucnych, co przez racjonalne prowadzenie dzieci wskazane przez hygienę uskutecznić można, wówczas bardzo często dzieci rodziców gruźliczych pozostaną całe życie zdrowe, jak to liczne spostrzeżenia najpoważniejszych badaczy stwierdzają, a które w ostatnich czasach znów potwierdził Stich, lekarz domu sierót w Norymberdze, a potomstwo tychże, odziedziczając nabytą odporność tkanin, może na zawsze pozostać wolne od choroby, która mogła być przyczyną śmierci wielu poprzednich pokoleń.

To co powiedziano o gruźlicy, można zastósować do wszystkich chorób dziedzicznych. Że temu trudnemu zadaniu umiemy zadość uczynić, zawdzięczamy własnościom ustroju odziedziczania nabytych własności organizmu, któremu przeczył wprawdzie Weismann, a które stanowczo udowadnia Eisner, przypisując mu potężny wpływ na powstanie gatunków.

Gdy więc przez odpowiednie zabiegi możemy przeistoczyć pobudliwości tkanin i ustroju, zmiana zaś taka wymaga celowych zabiegów, a temi rozporządzać mogą wtajemniczeni w działania przyrody, wynika z tego konieczna potrzeba nadzoru lekarskiego nad dorastającem pokoleniem w ogólności, a w szczególności nad dziatwą chorobami dziedzicznemi obarczoną. Rozumiejąc przez choroby wrodzone, choroby ustroju matki, rzadziej ojca, które w łonie matki dziecię nabywa, a do tych należą przedewszystkiem różne choroby zakaźne, można tym chorobom zapobiedz przez to, że ochraniamy ustroje rodziców od nabycia choroby. Wielce pomocną w tym względzie jest sama przyroda, albowiem jak najnowsze doświadczenia pouczają, w samem łożysku znajdują pierwiastki chorobotwórcze zaporę i tem też tłumaczyć należy, że choroby wrodzone należą do dość rzadkich zjawisk. Czy dla wszystkich pierwiastków chorób zakaźnych tworzy łożysko zaporę, dzisiaj nie podobna orzec, ale doświadczenia i spostrzeżenia ścisłe wskazują, że łożysko stanowi zaporę n. p. dla jadu krowianki, dla ospy, jak to skrupulatnie przeprowadzonemi doświadczeniami M. Wolff stwierdził. Zjawisko przenoszenia się choroby z ustroju matki na dziecię jakkolwiek rzadkie, można wytłumaczyć infekcją czyli zarażeniem, które mimo zapory łożyskowej nastąpić może.

Najpoważniejszym co do liczby jest niewątpliwie zastęp chorób nabytych. Chcąc podać środki, jakiemi można zapobiedz nabytej chorobie, należałoby wszystkie choroby poszczególnie przytaczać i środki ochronne wskazywać. Gdy temu nie możnaby zadość uczynić w najszerszym wykładzie, ponieważ w szczegóły wdawać się nie podobna, wspomniemy o gromadach chorób najczęściej napotykanych. Bardzo powszednią i niestety słuszną w obecnym czasie jest skarga na szkołę i cały rój cierpień, które przez szkoły nabywamy. Przeciw przeciążeniu umysłowemu występują ciała naukowe i wszyscy na to się zgadzają, że szkoła przeocza fizyczne wychowanie, a upośledzając ciało przez nadmierne wysilenie umysłu, wywiera niekorzystny wpływ na rozwój psychiczny, moralny i intelektualny młodzieży. Tylko harmonijne kształcenie zarówno ducha, jak ciała w myśl hygienicznych przepisów, musi wydać wielkie korzyści; jednostronne zaś kształcenie czy to umysłu, co obecnie ma miejsce, czy ciała, nie może dostarczyć narodowi zdrowych obywateli, którzy dla przyszłości narodu coś korzystnego zdziałaćby mogli. Pragnąc powstrzymać z każdym dniem zwiększający się zastęp chorób, których przyczyna leży w szkolnem pielęgnowaniu, dopominają się lekarze nadzoru nad szkołą.

Nadzór ten w ostatnich dopiero czasach zaprowadzony w Belgii, Francji i Węgrzech, wydaje już pożądane owoce, a gdy w szkole będziemy się starali tak o rozwój fizyczny, jakoteż umysłowy według przepisów hygieny, nie będziemy się skarzyli na brak energii u młodzieży, na jej nerwowość, na wielką wśród niej chorobliwość i śmiertelność. Szkoła działa szkodliwie na ustrój młodzieży w rozwoju będącej, przedewszystkiem dla tego, że wyrabia wielką pobudliwość na szkodliwe czynniki, a umniejsza zarazem odporność ustroju, od której przedewszystkiem zależy zdrowie. Aby więc zapobiedz całej gromadzie chorób szkolnych, gdy nauki usunąć nie podobna i nie godzi się, pozostaje jedyna droga, podnieść siły ustroju i uczynić go najodporniejszym na szkodliwe czynniki. Temu zaś uczynić można zadość przez prowadzenie i kształcenie według przepisów hygieny, z czego znów wypływa konieczna potrzeba nadzoru lekarskiego nad szkołą, a o który usilnie dopominają się Zjazdy pedagogiczne w dobrze zrozumianym interesie własnym. Dzisiaj bowiem przekonaliśmy się, że nawet naukę łatwiej nabywają zdrowi, aniżeli dotknięci jakiemikolwiek chorobami, najlżejszem nawet cierpieniem. Na podstawie pozornie nic nieznaczących zmian chorobowych, występują poważne zapory w nauczaniu, a na poparcie tej prawdy dość wskazać, że choroby błony śluzowej nosa wpływając na nieprawidłowy obieg krwi w mózgu, są bardzo często przyczyną nieuwagi uczących się, której ani napominanie, ani kara trwale nie usuną.

Wielką grupę tworzą choroby zwane zawodowemi, noszące to miano dla tego, że wywołują je szkodliwości połączone z pracą na chleb powszedni. I tutaj o usunięciu przyczyny nie może być mowy; staramy się przeto o drugi ważny czynnik, utrudniający rozwój chorób zawodowych, t. j. o odporność organizmu robotników, którym ułatwiamy pracę przez to, iż stwarzamy, o ile to być może, najkorzystniejsze warunki hygieniczne, wśród których praca się odbywa. Aby zapobiedz chorobom zawodowym, zastrzega ustawodawstwo najrozmaitsze ulepszenia w warsztatach i schodzi nawet do chat wiejskich i tam zaprowadza ulepszenia, które powinny mieszkańcom wsi, mogącym być w najkorzystniejszych stosunkach

hygienicznych, zapewnić tak bardzo wszystkim pożądane zdrowie i zmniejszyć przedewszystkiem śmiertelność na choroby zakaźne, których epidemje dziesiątkują mieszkańców wiosek. (Dok. nast.).

Hygiena żywienia się

napisał

Dr. J. Wiczkowski.

(Dokończenie).

Wreszcie pozostaje mi kilka słów nadmienić o pożywkach. Ciekawem zjawiskiem jest to, iż nasze najważniejsze pokarmy organiczne są zupełnie bez woni i smaku. Wonieją bowiem tylko ciała lotne, a smak mieć mogą tylko ciała w wodzie rozpuszczalne. Nasze zaś pokarmy organiczne ani nie są lotne, ani rozpuszczalne. Ale przecież działają na nasz zmysł smaku i powonienia, bo zawierają w sobie ciała lotne i rozpuszczalne, które działając na nasze nerwy smakowe i ruchowe wywołują miłe uczucia. Uczucia znów owe wywołują w nas nie tylko chęć przyjmowania pokarmów, ale także przyspieszają trawienie. Już na samo przedstawienie sobie mile woniejących pokarmów ślinka do ust przychodzi, a sok żołądkowy do żołądka. Naodwrót wiadomem jest, iż woń obrzydliwa lub smak nieprzyjemny wywołują zboczenia w trawieniu. Tych uczuć doznaje zarówno człowiek jak i zwierzę.

Człowiek nadto umie sobie dobierać różne woniejące i smaczne przyprawy jak wanilia, pieprz, cynamon i t. p. Co kuchnia, to każda posiada właściwe sobie przyprawy. Wyznać jednak musimy, że nie każda kuchnia umie je sobie odpowiednio dobierać tak co do jakości, jakoteż ilości. Przyprawy te w pierwszej chwili mile działają na nasze nerwy smaku i powonienia, przyspieszając wydzielenie się śliny i soku żołądkowego. Używane jednak przez dłuższy czas i to w nadmiernej ilości przytępiają te nerwy do tego stopnia, że przyprawy poprzednio miłe stają się dla nas wstrętnemi. Tak na szczęście nasze natura sama umie się bronić przed tem jako też wszelkiem innem nadużyciem. Nie dość było człowiekowi na podnietach powyższych, on umiał sobie wyszukać takie pożywki, któreby mile zadziałały na sam mózg, i znalazł sobie kawę, herbatę, a z niewinnych ziemniaków sporządził sobie zabójczy napój alkohol.

Herbata i kawa mało oddziaływają na trawienie, a użyte w miarę nawet są pożyteczne, natomiast przeważny swój wpływ wywierają na mózg i to dzięki swym składnikom t. j. kofeinie i olejkom eterycznym; w pierwszej chwili działają nań podniecająco, nadużywane mogą sprowadzić różne choroby nerwowe. Lecz mają na szczęście to do siebie, że się od ich użycia łatwo można odzwyczaić. O wiele lepszą pożywką jest kakao, działa na mózg podobnie jak kawa i herbata, a przytem jest pożywnem, bo zawiera dużo tłuszczu i 12% białka.

Inaczej się ma rzecz z alkoholem. O alkoholu powszechnie jest wiadomem, iż używany staje się w organizmie źródłem ciepła, i częstokroć pijemy go dla ogrzania się, lecz z drugiej strony zapominamy, iż w następnej chwili tenże organizm więcej ciepła oddaje. Przeto śmiało alkohol zaliczyć można do środków, które temperaturę ciała obniżają, a nie podwyższają. Mylnem jest twierdzenie, że alkohol siły dodaje, liczne komisje wojskowe stwierdziły, że żołnierze we wszystkich klimatach, w cieple i w zimnie, w słocie i pogodzie lepiej znoszą trudy marszu, gdy im się zupełnie odejmie napoje wyskokowe. Przez długie użycie alkoholu smak się odmienia, apetyt jest skierowany głównie na pokarmy mięsne, zaś owoce obfitujące w cukry i wszelkie słodkie pokarmy są dla pijaka wstrętne. W ogóle nie ma organu w naszem ciele, na którym alkohol nadużywany nie oddziałał szkodliwie, a już co najwięcej cierpi, to mózg i jego czynności, człowiek podupada fizycznie i moralnie stawszy się niewolnikiem alkoholu.

Wprawdzie wódka, piwo lub wino w miarę używane, najlepiej przed jedzeniem, nie są szkodliwe, ale oraz śmiało wypowiedzieć mogę zdanie, iż człowiek w stanie zdrowia łatwo się obejść może bez wszelkich napojów wyskokowych, tembardziej, że niekiedy pierwszy kieliszek wódki, nawet pierwsza szklanka piwa staje się początkiem pochyłości po której człowiek schodzi do zupełnej ruiny ciała i ducha.

Dodatkowo muszę tu wspomnąć o tak często dzisiaj używanych wyciągach mięsnych. Aż do najnowszych czasów było ogólnie rozpowszechnione mniemanie, że ekstrakt mięsny zawiera najpożywniejsze składniki mięsa. Z tem pojęciem przedstawiano sobie, że szczypta tego ekstraktu, że ten bulion, doda wiele siły, że znakomicie pożywi. Tymczasem doświadczenia chemiczne poważnych autorów wykazały, że w takim wyciągu są tylko ślady białka, ślady cukru, a więc bardzo mało części pożywnych, natomiast obficie znajdują się tylko takie ciała, które sam organizm wyrzuca ze siebie jako już niepotrzebne. Radbym już kilkoma temi słowy wpoić to przekonanie, iż ekstrakty mięsne wcale nie są pożywne, a utrzymują się chyba dla tego na naszych stołach, że niektórym ludziom smakują.

Gdy już jesteśmy u kresu krótkiego przeglądu procesu trawienia i wartości odżywczej pokarmów, to teraz możemy sobie odpowiedzieć na pytanie, co człowiek w stanie zdrowia jeść powinien, jak i ile jeść powinien? Mleko jest jedynym zupełnie skończonym pokarmem, samo przez się zupełnie wystarcza do utrzymania życia i rozwoju ciała, ale tylko niemowlęcia. W mleku bowiem znajduje się białko, tłuszcze, cukier, sole i woda w takiej ilości, ile ich właśnie potrzebuje organizm dziecka ssącego. Dla człowieka dorosłego mleko samo nie wystarczy. Dla dorosłego nie wystarczają również same pokarmy mięsne, te wprawdzie posiadają obficie istoty białkowate, które jednak same nie wystarczają do utrzymania życia na długo. I doświadczenia wykazały, że zwierzęta karmione samem mięsem chudem nikły, a wreszcie ginęły. Mięso z dodatkiem tłuszczu już jest więcej zdolne do utrzymania życia, lecz taki pokarm nie pozostaje bez wpływu szkodliwego na nerki, serce i stawy. Sam pokarm roślinny zawiera-

jący białko w małej ilości, mało tłuszczów, a obficie skrobię i cukier może wystarczyć do życia, przykładem tego są wegeterjanie, lecz na pokrycie wymaganej ilości białka 100 gr. trzebaby wprowadzić do żołądka n. p. ziemniaków samych 5 kilo, co znów nie może oddziałać korzystnie na narząd pokarmowy.

A zatem pokarm nasz wtedy jest dostateczny i odpowiadający wszelkim wymogom hygieny, gdy jest mieszany t. j. złożony tak z mleka, mięsa jakoteż jarzyn i legumin, przeto odżywianie nasze będzie racjonalnem, gdy na śniadanie wypijemy kakao, kawę lub herbatę z dodatkiem mleka lub śmietanki i z dodatkiem bułki lub chleba, na drugie śniadanie szynkę z małą ilością piwa, na obiad dwa lub jedno mięso do tego jarzyny lub owoce i legumina, na kolację mleczny pokarm lub mięso z dodatkiem nieco piwa.

Dla dzieci starszych zamiast kawy i herbaty najlepsze jest dobre mleko, a jako napój tylko czysta woda, zresztą pożywienie jak dla starszych.

Jeść powinniśmy tylko wtedy, gdy głód czujemy, jestto bowiem naturalną oznaką, że w żołądku i jelitach nazbierało się podostatkiem soków trawiennych, ale równocześnie dodaję, iż trzymanie się pewnych godzin oznaczonych jest bardzo odpowiedne. Na wieczór winno się jadać nie wiele i przynajmniej trzy do czterech godzin przed ułożeniem się do snu. Wśród tego czasu pożądanym jest dla ułatwienia trawienia ruch na powietrzu.

Niemowlę powinno przyjmować pokarm regularnie co 2—3 godziny, a ani płacz dziecka, ani litowanie się karmiącej nie powinny nas odwieść od tej reguły, bo dziecko raz wzwyczajone do regularnego jedzenia prędzej o nie będzie się domagało, a matka mając dziecko ze zdrowym żołądeczkiem, przekona się rychło o słuszności tej zasady. Człowiek dorosły w stanie zdrowia powinien jadać trzy do pięć razy dziennie, do człowieka chorego stosują się inne reguły, o których wyrokować może tylko lekarz. Na raz powinno się tyle zjadać, żeby wstać od stołu nie zupełnie nasyconym. W ogóle w wyborze pokarmów tak co do jakości jako też ilości trzeba słuchać swego naturalnego głosu; kierując się przytem wyż wyłuszczonymi zasadami hygieny, a już pod żadnym pozorem nie potrzeba zmuszać tak siebie jako też dzieci do jedzenia pewnych pokarmów, do których się czuje czasem wstręt niczem nie wytłómaczony.

Z pożywieniem naszem łączy się ściśle kwestja zdrowia jednostek, zdrowie jednostek to zdrowie narodu, to zapas sił fizycznych i moralnych. Na zdrowię nasze czyha wiele wrogów: trudne warunki bytu, przepełnienie ludności, gorączkowa praca i życie. Ale równocześnie hygiena nie zasypia pola, wyprowadziła do boju działa różnego kalibru, zeszła z rzędu katedralnej nauki do domów i najuboższych, podpatruje niemal każdy krok człowieka i prostuje i buduje gdzie i co może.

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Kombinacye ćwiczeń kończyn.

Oznaczmy przez: P. = podnoszenie ramion (nóg).
Prz. = przenoszenie.
U. = uginanie i prostowanie.
Z. = zwracanie.
W. = woltyże

i zestawmy elementa tych gromad w dwójki, to otrzymamy kombinacye podwójne, jak: P. P. — P. Prz. — P. U. — P. Z. — P. W. i t. d., z których, gdy do każdéj dwójki dodamy element nowy — otrzymamy kombinacye potrójne n. p. P. P. + P. — P. Prz. + P., P. U. + P. i t. d.

Rozumie się, że nie wszystkie tym sposobem powstałe kombinacye są w rzeczywistości wykonalne.

V. Wytrzymania.

Ćwiczenia te, które na wytrzymania tułowia (głowy), ramion i nóg się rozpadają, polegają na krótszém lub dłuższém wytrwaniu w daném położeniu, do którego dochodzimy dowolnie dobraną drogą.

Wytrzymanie ćwiczymy we wszystkich dotychczas poznanych położeniach tułowia (głowy) i kończyn, tak w kierunkach prostych, jak i pośrednich i to: jednorącz (jednonóż), naprzemianrącz (naprzemiannóż), równorącz — równostronnie — różnostronnie.

Najzwyczajniéj łączymy z wytrzymaniami rozmaite ćwiczenia drobne, i tak z wytrzymaniem ramion łączymy:

a) uginanie i prostowanie ręki w przegubie przyręcznym i

b) zmianę chwytów;

z wytrzymaniem nóg łączymy:

a) uginanie, prostowanie stopy i

b) krążenie stopy;

z wytrzymaniem tułowia łączymy krótkie wyjijanie tułowia.

Łączenie ruchów.

Pod łączeniem ruchów rozumieć należy równoczesne wykonywanie ćwiczeń ramion i nóg, lub ramion i tułowia, lub nóg i tułowia, lub ramion, nóg i tułowia.

Ruchy wykonywane równocześnie ramionami i nogami, lub ramionami i tułowiem, lub nogami i tułowiem, zowiemy **ruchami podwójnymi**; ruchy wykonywane ramionami, tułowiem i nogami, zowiemy **ruchami potrójnymi**; zaś ruchy wykonywane osobno nogami, osobno ramionami i osobno tułowiem, zowiemy **ruchami pojedyńczymi** — choćby nawet były ćwiczeniami skombinowanymi.

Z powyższego więc wynika, że kombinowanie, a łączenie nie jest w gimnastyce jednoznaczącém; należy zatém miéć zawsze na pamięci różnicę, jaka zachodzi między ćwiczeniami pojedyńczymi, a elementami ruchów, a jaka zachodzi między ćwiczeniami podwójnymi i potrójnymi a kombinacyami.

Ruchy pojedyńcze.

A. Ćwiczenia nóg.

α) ruchy elementarne.

1. Postawy i położenia ciała.
2. Poskoki.
3. Obroty.
4. Ćwiczenia nóg.
   a) podnoszenie — opuszczanie;
   b) przenoszenie;
   c) uginanie — prostowanie;
   d) zwracanie — odwracanie;
   e) woltyże.
5. Wytrzymanie nóg.

β) ruchy skombinowane.

1. 1 — 1. 2 — 1. 3 — 1. 4*a* — 1. 4*b* — 1. 4*c* — 1. 4*d* — 1. 4*e* — 1. 5.

2. 1 — 2. 2 — 2. 3 — 2. 4*a* — 2. 4*b* — 2. 4*c* — 2. 4*d* — 2. 4*e* — 2. 5.

3. 1 — 3. 2 — 3. 3 — 3. 4*a* — 3. 4*b* — 3. 4*c* — 3. 4*d* — 3. 4*e* — 3. 5.

4*a*. 1 — 4*a*. 2 — 4*a*. 3 — 4*a*. 4*a* — 4*a*. 4*b* — 4*a*. 4*c* — 4*a*. 4*d* — 4*a*. 4*e* — 4*a*. 5.

4*b*. 1 — 4*b*. 2 — 4*b*. 3 — 4*b*. 4*a* — 4*b*. 4*b* — 4*b*. 4*c* — 4*b*. 4*d* — 4*b*. 4*e* — 4*b*. 5.

4*c*. 1 — 4*c*. 2 — 4*c*. 3 — 4*c*. 4*a* — 4*c*. 4*b* — 4*c*. 4*c* — 4*c*. 4*d* — 4*c*. 4*e* — 4*c*. 5.

4*d*. 1 — 4*d*. 2 — 4*d*. 3 — 4*d*. 4*a* — 4*d*. 4*b* — 4*d*. 4*c* — 4*d*. 4*d* — 4*d*. 4*e* — 4*d*. 5.

4*e*. 1 — 4*e*. 2 — 4*e*. 3 — 4*e*. 4*a* — 4*e*. 4*b* — 4*e*. 4*c* — 4*e*. 4*d* — 4*e*. 4*e* — 4*e*. 5.

5. 1 — 5. 2 — 5. 3 — 5. 4*a* — 5. 4*b* — 5. 4*c* — 5. 4*d* — 5. 4*e* — 5. 5.

Przykłady.

1 z 1 = Postawy i położenia — postawy i położenia ciała.

1. Postawa wykroczna — 2. postawa rozkroczna, 3. postawa zasadna,

albo:

1. Postawa wykroczna — 2. postawa zasadna, 3. Postawa rozkroczna — 4. postawa zasadna.

1 z 2 = Postawy i położenia — poskoki.

1. Postawa wykroczna — 2. poskok — 3. post. zasadna.

1 z 3 = Postawy i położenia — obroty.

1. Postawa wykroczna — 2. $\frac{1}{4}$ obrotu — 3. odwrót i postawa zasadna.

1 z 4*a* = Postawy i położ. — podnoszenie nóg.

1. Postawa wykroczna — 2. lewą nogę podnieś wprzód (bok i t. d.) — 3. postawa zasadna.

1 z 4*b* = Postawy i położ. — przenoszenie nóg. (Postawa pierwotna: jednonóż — druga podniesiona wprzód (wstecz).

1. Postawa kuczna jednonóż — równocześnie przenieś nogę w bok — 2. postawa pierwotna.

1 z 4*c* = Post. i położ. — uginanie prost. nogi.

a) 1. Post. wykroczna — 2. skurcz nogę wykroczną ku piersi (lub postawną) — 3. wyprostuj ją wprzód, (wstecz i t. d.) — 4. postawa zasadna;

b) 1. Postawa wykroczna — 2. ugnij nogę wykroczną ku piersi — 3. napnij — 4. opuść do postawy zasadnéj.

1 z 4*d* = Postawa i położenia — zwracanie — odwracanie nogi.

1. Postawa wykroczna — 2. zwróć stopę, okręcając ją około pięty, do środka (na zewnątrz) — 3. odwróć — 4. postawa zasadna.

1 z 4*e* = Postawy i położenia — woltyże.

1. Postawa wykroczna — 2. woltyż — 3. powrót do postawy zasadnéj.

1 z 5 = Postawy i położenia — wytrzymanie.

1. Postawa wykroczna — 2, 3, 4. 5. 6. 7. wytrzymać — 8. postawa zasadna.

B. Ćwiczenia ramion.

α) ruchy elementarne.

4. Ćwiczenia ramion:
   a) podnoszenie — opuszczanie;
   b) przenoszenie;
   c) uginanie — prostowanie;
   d) zwracanie — odwracanie.
5. Wytrzymanie ramion.

β) ruchy skombinowane.

a. a — a. b — a. c — a. d — a. 5
b. a — b. b — b. c — b. d — b. 5
c. a — c. b — c. c — c. d — c. 5
d. a — d. b — d. c — c. d — d. 5
5. *a* — 5. *b* — 5. *c* — 5. *d* — 5. 5.

C. Ćwiczenia tułowia.

α) ruchy elementarne.

4. Ćwiczenia tułowia:
   a) naginanie — prostowanie;
   b) przenoszenie;
   c) zwracanie odwracanie.
5. Wytrzymanie tułowia.

β) ruchy skombinowane.

a. a — a. b — a. c — a. 5
b. a — b. b — b. c — b. 5
c. a — c. b — c. c — c 5
5. *a* — 5. *b* — 5. *c* — 5. 5.

Ruchy podwójne.

A. Ćwiczenia ramion i nóg.

α) ruchy elementarne.

ramion	nóg
1. Podnoszenie — opusz.	postawy poskoki obroty podnoszenie — opuszcz. przenoszenie uginanie — prostowanie zwracanie — odwracanie woltyże wytrzymanie.
2. Przenoszenie	postawy poskoki obroty podnoszenie — opuszcz. przenoszenie uginanie — prostowanie zwracanie — odwracanie woltyże wytrzymanie.

i t. d.

β) ruchy skombinowane.

Podnoszenie — podnoszenie ramion:

postawy — postawy
„ — poskoki
„ — obroty
„ — podnoszenie — opuszcz.
„ — przenoszenie
„ — uginanie — prostowanie
„ — zwracanie — odwracanie
„ — woltyże
„ — wytrzymanie.

Podnoszenie — podnoszenie ramion:

poskoki — postawy
„ — poskoki
„ — obroty
„ — podnoszenie — opuszcz.
„ — przenoszenie
„ — uginanie — prostowanie
„ — zwracanie — odwracanie
„ — woltyże
„ — wytrzymanie.

Podnoszenie — podnoszenie ramion:

obroty — podstawy
„ — poskoki
„ — obroty
„ — podnoszenie — opuszcz.
„ — przenoszenie
„ — uginanie — prostowanie
„ — zwracanie — odwracanie
„ — woltyże
„ — wytrzymanie.

i t. d.

(C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

Na posiedzeniu Wydziału dnia 29. sierpnia, względnie 3. września b. r. przyjęto do wiadomości, że c. k. Namiestnictwo reskryptem z dnia 26. czerwca b. r. l. 37.591 zatwierdziło zmianę statutu i uchwalono, że finansowe postanowienia tego zmienionego statutu mają wejść w życie od 1. października b. r., a stosownie do §. 8. ma wynosić opłata członków za udział w ćwiczeniach 80 ct. miesięcznie, którą to opłatę mają członkowie uiszczać w kancelarji, gdzie także wolno im, jakoteż członkom nie biorącym udziału w ćwiczeniach, wnosić wkładki kwartalne, które z reguły ściągać ma kursor Towarzystwa za wydaniem odpowiedniego pokwitowania.

Zatwierdzono rachunki za miesiąc lipiec b. r. wykazujące w dochodzie 304 zł. 25 ct., a w rozchodzie 393 zł. 99 ct., a przeto zamknięte niedoborem 89 zł. 74 ct.

Jako członkowie zostali przyjęci pp.: 1. br. Brunicki Zdzisław, koncept. praktykant c. k. Namiestnictwa; 2. Dzikowski Alfred, kupiec; 3. Gawroński Tadeusz, urzędnik Banku krajowego; 4. Goldberg Emanuel, kasjer prywatny; 5. Klein Robert, kupiec; 6. Liwery Władysław, pomocnik handlowy; 7. Plecharski Alfred, inżynier kolei Kar. Ludw.; 8. Skałkowski Władysław, koncept. praktykant c. k. Namiestnictwa; 9. Zagórski Franciszek, przemysłowiec.

Dwaj członkowie zgłosili wystąpienie z Towarzystwa.

Z ubolewaniem odmówiono zaproszeniu filii Tarnowskiej do urządzenia wycieczki do Tarnowa, celem wzięcia udziału w festynie zapowiedzianym na dzień 8. września b. r., ponieważ nieobecność bardzo wielu członków we Lwowie i krótkość czasu nie dozwoliłyby urządzić tej wycieczki z korzyścią dla Tarnowian, których postanowiono odwiedzić licznie na wiosnę roku przyszłego.

Prócz tego załatwiono kilka spraw natury administracyjnej.

„Sokoł“ tarnopolski 10. września.

Od chwili odwiedzin — nigdy nie zapomnianych — Sokołów lwowskich, tudzież chóru Sokoła lwowskiego, wzmógł się znacznie ruch sokoli na ziemi podolskiej. Od maja do września b. r. wstąpiło nowych 30 Sokołów w szeregi.

Sokoł tutejszy przekonał się, że bez chóru obywać się nie godzi, to też za inicjatywą pp. Maksymowicza i Włodz. Puntscherta zawiązał się w kwietniu b. r. chór Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Tarnopolu, złożony z kilkunastu Sokołów, który pod kierownictwem p. Alfreda Melbachowskiego rozwija się bardzo pięknie i występywał dotąd kilka razy na wycieczkach z powodzeniem.

Do zawiązania tego chóru przyczyniła się nie mało autorka mazura „Sokolem lotem“ p. Olga Angelo (pseudon.) ofiarowanego „Sokołom tarnopolskim“ z okazji pobytu Sokołów lwowskich w Tarnopolu.

Ponieważ prawdziwe nazwisko autorki nie jest Wydziałowi znane, i p Durski przy wręczaniu 50 egzemplarzy powyższego mazura takowego nam nie objawił, przeto na tej drodze dziękują podolscy Sokoły szanownej nieznajomej autorce pięknego mazura staropolskiem „Bóg zapłać“.

Również dziękują członkowie chóru tutejszego Sokoła, chórowi Sokoła lwowskiego, względnie dyregentowi p Władysławowi Kulczyckiemu, za łaskawe nadesłanie najpotrzebniejszych nut.

W czerwcu b. r. utracił tut. Sokoł dzielnego prezesa w osobie p. Stanisława Przyłuskiego, przeniesionego do Kołomyi na posadę podprokuratora państwa.

Liczne grono członków uczciło go pożegnalną ucztą, na której przyjemnie się bawiono w śród licznych toastów i śpiewów chóru sokolego.

Piękną pożegnalną mowę prezesa prześlę do „Przewodnika“ w przyszłym miesiącu.

Najważniejszą i najżywotniejszą kwestją, którą Wydział od maja b. r. się zajmuje jest pozyskanie szkół średnich na naukę gimnastyki w Sokole i mamy niepłonną nadzieję, że nasz dzielny nauczyciel stworzy równie dzielny zastęp zamiłowanych gimnastyków jakto ongi we Lwowie uczynił.

Od maja do września b. r. odbył Wydział 5 posiedzeń, na których prócz rozmaitych spraw administracyjnych postanowiono na wniosek gospodarza p. Maksymowicza od września b. r. utworzyć godzinę nauki gimnastyki dla członków wiekiem starszych, co też w szerszych kołach inteligencji bardzo przychylnie zostało przyjęte.

Nadto uchwalono w dniu 29. września b. r. urządzić pod dyrekcją p. Melbachowskiego wieczorek, na który oprócz chórów rozmaitych i deklamacyj ogłosi powszechnie tutaj lubiany lekarz dr. Kazimierz Zgórski zajmujący odczyt z dziedziny gimnastyki.

Na wniosek p. Szytylińskiego uchwalono nowy rozkład godzin nauki gimnastyki od 1. września b. r. mianowicie:

1. dla uczenic do lat 10 od godziny 4—5 w poniedziałki, środy i piątki;
2. dla uczenic starszych od godziny 4—5 we wtorki, czwartki i soboty;
3. dla uczniów do lat 10 od godziny 5—6 w poniedziałki, środy i piątki;
4. dla uczniów od lat 10—15 od godziny 5—6 we wtorki, czwartki i soboty;
5. dla uczniów wyżej lat 15stu od godziny 6—7 w poniedziałki, środy i piątki;
6. dla członków starszych (poważniejszych wiekiem) od godziny 6—7 we wtorki; czwartki i soboty;

7. dla reszty członków od godziny 7—8 we wtorki, czwartki i soboty.

Gimnastyka lecznicza i osobne godziny nauki gimnastyki od 2—4 wedle odrębnej umowy z nauczycielem gimnastyki.

Lwowskie kolonie wakacyjne.

Instytucja kolonij wakacyjnych stworzona u nas przed 6 laty za inicjatywą radcy szkolnego dr. Gerstmanna, rozwija się z każdym rokiem pomyślniej, co szczególnie ofiarnemu społeczeństwu lwowskiemu zawdzięczyć należy. Hojne datki, jakie w tym roku na rzecz trzech kolonij (hygienicznej w Hucie i Hrebenowie, leczniczej w Rymanowie i hygienicznej izraelickiej w Wełdzirzu) wpłynęły, umożebniły trzem tym Towarzystwom, wysłania razem przeszło 200 dziatwy na świeże powietrze.

Jeżeli weźmiemy na uwagę liczbę mieszkańców Lwowa i ich przeciętny dostatek, natenczas okaże się, że liczba wysłanych na świeże powietrze odpowiada stosunkom miast zachodnich, gdzie instytucje te oddawna już istnieją, a więc, że na polu tem wcale nie daliśmy się innym wyprzedzić, a bodaj czy ich może nie przewyższamy. Mimo jednak tych szlachetnych dowodów miłości ku młodemu pokoleniu, jest ofiarność mieszkańców jeszcze za małą, wobec tysiącznej dziatwy, pozostającej podczas feryi szkolnych we Lwowie.

Ze wszystkich trzech kolonij miasta naszego na baczniejszą uwagę zasługuje najpotężniejsza z nich kolonia hygieniczna dzieci chrześcijańskich, a to ze względu wzorowej organizacji, ilości wysyłanej rokrocznie dziatwy, jak i ze względu, na prawdziwie spartańskie życie dziatwy.

W roku bieżącym wysłał komitet kolonji hygienicznej 112 chłopców w dwóch partjach po 60 i 52 na trzytygodniowy pobyt do Huty, a 40 dziewcząt w jednej partji na 4 tygodniowy pobyt do Hrebenowa.

Wygodne pomieszczenie obojga kolonij, pożywna i obfita strawa, balsamiczne powietrze naszych pięknych Karpat, zdrowa woda, wycieczki i gimnastyka sprawiły, że dziatwa ku uciesze rodziców i komitetu, wróciła do domu w arcy dobrem zdrowiu i wyglądaniu Bo też trzeba przyznać, że komitet nie szczędzi ani trudu, ani wydatków, aby tylko dziatwie pobyt na kolonii uprzyjemnić i uczynić skutecznym.

Pomijając różnorodne zabawki i przybory do gier gimnastycznych i niegimnastycznych, które komitet co roku zakupuje, sprawiono w tym roku, ku wielkiej radości chłopców i dziewcząt, kilka nowych przyrządów gimnastycznych, z których szczególniejszymi względami małych, obdarzany był „krążnik“.

Podczas pobytu na kolonii gimnastykuje dziatwa w dni pogodne, pod wieczór a mianowicie: pół godziny ćwiczenia wolne lub rzędowe, a pół godziny na przyrządach (żerdziach, krążniku, drążku, kładkach belkowych) w trzech plutonach, pod kierunkiem tyluż nauczycieli i to wedle z góry ułożonego planu ćwiczebnego.

Prócz codziennych ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchliwych na boisku przed domem, codziennej kąpieli, urządzane bywają także codzienne wycieczki, już to mniejsze, już to większe, na szczyty sąsiednich gór lub do pobliskich wiosek.

Do czego przez racjonalne ćwiczenie w wytrwałem chodzeniu doprowadzić można, świadczy najlepiej fakt, że chłopcy w jednem poobiedziu (od 3 godziny popołudniu do 11 w nocy) uszli 3 mile drogi, z której jednę milę zrobili samymi szczytami górskimi, a dodać musimy, że nie było ani jednego marodera i odpoczynek w połowie drogi trwał tylko $1\frac{1}{2}$ godziny.

Pomimo tak ruchliwego życia, pomiar wagi ciała wykazuje znaczny, a u niektórych kolonistów, nawet zadziwiający przyrost; tak wspomnę tylko o jednym, któremu po trzech tygodniach przybyło na wadze prawie 10 funtów. I pomiar wzrostu nie był bez dodatnich rezultatów, a o wzmocnieniu się systemu mięśniowego i nerwowego, nie można nawet powątpiewać, jeśli się zważy, że kolonistów zatrudnienie jest li tylko ku temu skierowane.

Tak więc kolonie wakacyjne uzupełniają pracę Towarzystw gimnastycznych sokolich, a ponieważ praca to wysoce humanitarna, zasługująca na szersze poparcie — życzymy im więc z serca, by w rozwoju swojem doszły do potęgi. *E. C.*

KRONIKA.

Zmiana statutu. Zwracamy uwagę na postanowienia wynikające ze zmiany statutu, a zawarte w protokole posiedzenia Wydziału Towarzystwa Sokoł z dnia 3. września b. r., które z dniem 1. października 1888. obowiązują.

Festyn Sokoła. Dnia 2. b. m. odbył się nareszcie festyn Sokoła i wypadł pod względem zabawy wcale dobrze. Najwięcej roiło się publiczności około werandy, w której były umieszczone fanty loterji dobrze zaopatrzonej. Muzyka „Harmonji“ przegrywająca przez cały wieczór bardzo starannie spełniała swoje zadanie.

Wpływ woni kwiatów. „Médicale Science News“ zamieszcza artykuł prof. A. Ungerera, w którym ten uczony wykazuje, iż wszelkie wonie kwiatowe wywierają dobroczynny wpływ na zdrowie ludzkie, a uzdrawiająco działają szczególniej na przebieg chorób płucnych. Prof. Ungerer zastosowywał to odkrycie u swoich chorych i zawsze z nalepszym skutkiem. Na poparcie swoich wniosków przytacza prof. Ungerer fakt, że miasto Grasse w Południowej Francji, nazwane „kwiecianią Europy“ z powodu mnóstwa wonnych kwiatów, hodowanych tam dla handlu, nie wykazuje prawie żadnych chorób piersiowych u swych mieszkańców.

Świeży dowód. Na dowód, że pod względem fizycznym narodowi naszemu po za kordonem, równie jak nam wiele brakuje udowadniają następujące cyfry urzędowe.

Nie przyjęto do wojska z powodu małego wzrostu:
w całem państwie rosyjskiem . . 1.49%
w Królestwie Polskiem . . . . 2.00%.

Z powodu chorób nie przyjęto:
w całem państwie 15.04%
w Królestwie Polskiem . . . . 19.47%.

Z powodu niedostatecznego fizycznego rozwinięcia:
w całem państwie 16.34%
w Królestwie Polskiem . . . . 26.99%.

Trzeba jeszcze dodać, że wedle powyższych wykazów, objawy fizycznego zwyrodnienia najsilniej występują w guberniach posiadających najwięcej ludności polskiej.

Antisemityzm. Jak dawniej za wiele trudniły się Towarzystwa gimnastyczne z wielką szkodą dla głównego celu polityką, tak teraz niektóre z wiedeńskich Towarzystw dopuszczają agitacje antisemiczne, które równie tylko szkodliwie na rozwój Towarzystw oddziałać muszą.

Ilość Towarzystw gimnastycznyc h. W Niemczech i Austrji istnieje 4046 Towarzystw gimnastycznych liczących 350.875 członków. Do związku niemieckiego gimnastycznego w r. 1887 przystąpiło 260 Towarzystw z 27.750 członkami.

Płonący akrobata. W Tours popisywał się przed kilku dniami akrobata Emiljan Castenet chodzeniem po drucie, na 243 metrów długim, a rozciągniętym w wysokości 24 metrów ponad powierzchnią ziemi. Castenet wszedł na ów drut niosąc laskę do balansowania, na której obu końcach przytwierdzone były pochodnie bengalskie. Pochodnie te miał on, przybywszy na środek drutu, podpalić. Próba jednak nie udała się, gdyż po-

chodnie były wskutek deszczu zamoczone. Castenet zatem postanowił zejść na ziemię, by wziąść inne pochodnie, ale oddalił się zaledwie na kilka metrów od środka drutu, kiedy publiczność ujrzała, że tli się suknia akrobaty. Głośnym krzykiem zawiadomiono go o grożącem mu niebezpieczeństwie. Castenet okazał tu niezwykłą przytomność umysłu. Dobiedz do końca drutu i tam szukać ratunku było niepodobna, zeskoczyć zaś na ziemię równało się niechybnej śmierci, a tym czasem ogień rozszerzał się coraz bardziej. Nieszczęśliwy, ale przytomny zawiesił się więc na drucie za pomocą nóg i szybko płonącą suknię zdjął ze siebie. Nie rzucił jej jednak na ziemię, stała tam bowiem publiczność, lecz rękami stłumił ogień. Był jednak tak poparzony, że nie mógł już wspiąć się na drut, lecz musiano podać mu drabinkę.

Hygiena wieku dziecięcego. W dniu 13. i 14. z. m. odbył się w Zurychu międzynarodowy kongres dla sprawy kolonij wakacyjnych i hygieny wieku dziecięcego. Z różnych krajów Europy zapowiedziało wielu pedagogów, hygienistów i lekarzy swoje przybycie. Myśl zwołania takiego kongresu można nazwać bardzo szczęśliwą, tyczy się ona bowiem ważnego momentu w wychowaniu fizycznem dziatwy i młodzieży wszystkich większych miast, które istotnie w obecnych warunkach nader jest opłakane. Wiadomo powszechnie, że dziatwa i młodzież miast większych cierpi niedostatek świeżego powietrza, ruchu i zdrowego pożywienia. Ciasne ulice w miastach, brak dostatecznej liczby ogrodów, a choćby tylko skwerów pośród miasta, mieszkania w parterze przeważnie wilgotne i w ogóle niekorzystne stosunki hygieniczne z powodu niedostatecznej asanacji miast sprawiają, że powietrze, ten najważniejszy czynnik w oddychaniu i krążeniu krwi, a pośrednio w odżywianiu, jest w miastach nieczyste i niezdrowe. Dodajmy do tego, że młodzież przebywa znaczną część dnia w ciasnych izbach szkolnych, że nie ma ani gdzie, ani kiedy na wolnem powietrzu pobujać, a zrozumiemy, że prawidłowy rozwój ciała młodzieży wielkomiejskiej wręcz jest niemożliwy. To też młodzież i dziatwa wielkomiejska jest powszechnie wątła, niedokrewna, chorowita i w ogóle karłowata.

Lekarze, hygieniści i pedagogowie zastanawiali się też oddawna, jak złemu zaradzić. Młodzież zamożniejsza wyjeżdża przynajmniej na świeże powietrze na wakacje, co dla młodzieży uboższej jest niemożliwe. Aż nareszcie wyłoniła się myśl szczęśliwa, aby ułatwić młodzieży uboższej oddychanie świeżem powietrzem i prawidłowe odżywianie przynajmniej w porze wakacyjnej. Niezwłocznie jęto się przeprowadzenia tej myśli, a stało się to w postaci kolonij wakacyjnych. Pierwsze kolonie wysłano z miast stołecznych, dziś wszystkie większe miasta wysyłają młodzież, wedle sił i możności na świeże powietrze na czas wakacyjny, wszędzie potworzyły się towarzystwa filantropijne ku popieraniu kolonij wakacyjnych.

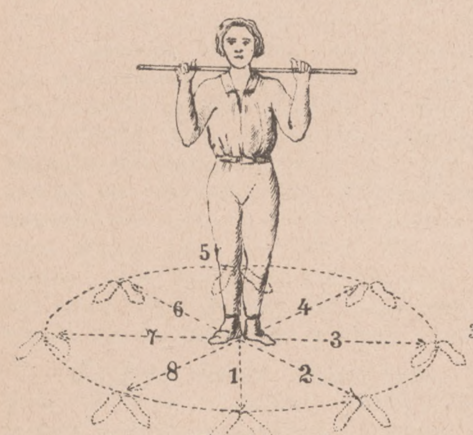
Obok zwykłych kolonij wakacyjnych zdrowotnych powstały także lecznicze kolonie wakacyjne, aby ułatwić uboższej dziatwie, nawiedzonej chorobami jak n. p. skrofułami, leczenie się w odpowiednich zdrojowiskach. Gdzieniegdzie wreszcie urządzają w porze letniej dla młodzieży wielkomiastowej stałe codzienne wycieczki kolejami, o kilka mil od miasta, na świeże powietrze, gdzie młodzież dod opieką wychowawców wśród stosownych zabaw i zatrudnień spędza dzień cały, a wieczorem powraca do domu rodzicielskiego. Jest to rodzaj korpusów wakacyjnych.

Gdy kolonie wakacyjne zyskały sobie powszechne prawo obywatelstwa i ogarnęły siecią całą wszystkie niemal kraje i większe miasta Europy, nasunęły się różne pytania, jakby kolonie te urządzać należało, aby młodzież jak największy z nich fizyczny i moralny pożytek odnosiła. Kongres w Zurychu ma właśnie zadanie rozważyć bliżej tę sprawę. Oto program obrad kongresu: W poniedziałek, 13. z. m. odbyło się I. posiedzenie o godzinie 9tej rano. Przedmiotem obrad było omówienie organizacji kolonij wakacyjnych i wykazanie ich skutków, dających się sprawdzić za pośrednictwem odważenia ciężaru ciała przed wyjazdem i po powrocie, oceny wzrostu, jakości krwi, siły muskularnej i wyglądania. Referentami byli prof. dr. Oskar Wyss z Zurychu i dr Unruh z Drezna. Drugi temat pierwszego posiedzenia opiewał: „O pedagogiczno-moralnych skutkach kolonij wakacyjnych z uwzględnieniem pytań co do wyboru miejsca na kolonie, urządzenia nadzoru młodzieży, płatności i bezpłatności, maksymalnej liczby uczestników, porządku dziennego zajęć i zabaw w koloniach, badania lekarskiego przed przyjęciem“. Referentami tego tematu byli: dyrektor dr. Veit z Frankfurtu nad Menem i rektor Reddersen z Bremy. Na posiedzeniu drugiem, po południu referowali dr. Christoforis z Medjolanu, kilku lekarzy i filantropów z Paryża, Londynu i Genewy o sanatorjach i lecznicach dla dzieci rachitycznych i skrofulicznych. Po posiedzeniu przypatrywali się uczestnicy zabawom szkolnym młodzieży. Na posiedzeniu trzeciem, we wtorek przed południem, były postawione dwie kwestje: 1. Przytuliska dziecęce i hygiena szkolna (kąpiele szkolne, zabawy szkolne, śniadania i obiady w szkole dla ubogiej dziatwy, ogrody szkolne, choroby oczne w szkole). 2. Założenie międzynarodowego pisma dla hygieny szkolnej. Referentami sprawy 1szej byli dyrektor Jung z Monachium, prof. dr. Haab z Zurychu, sprawy 2giej dr. Kattelman z Hamburga i dr. Burgerstein z Wiednia.

Po posiedzeniu III. wspólny bankiet uczestników, wycieczka koleją na górę Utoberg i parowcem na jezioro Zurychskie, w środę zaś 16. z. m. zwiedzanie zakładów i urządzeń w Zurychu i wycieczka do lecznicy dzieci rachitycznych w Unterägri, w kantorze Zug. *M. B.*

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t. „Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą“.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.


Fig.34.

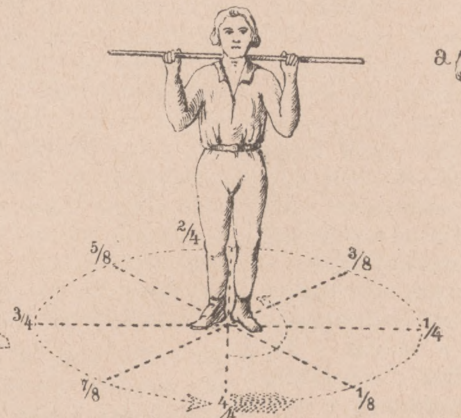

Fig.35


Fig.36.


Fig.37.


Fig.38.

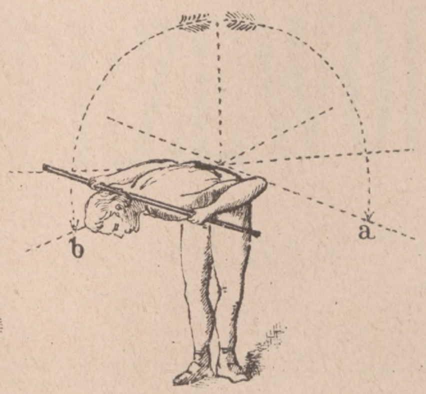
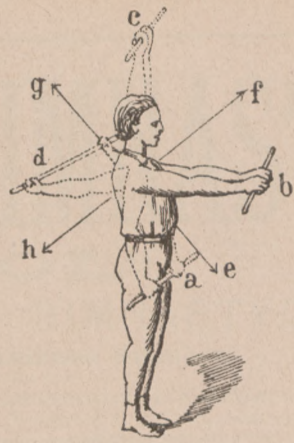
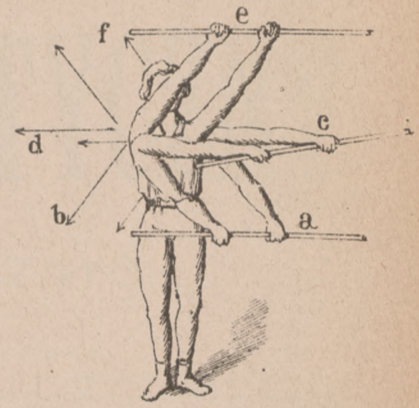

Fig.39.


Fig.40.


Fig.41.


Fig.42.

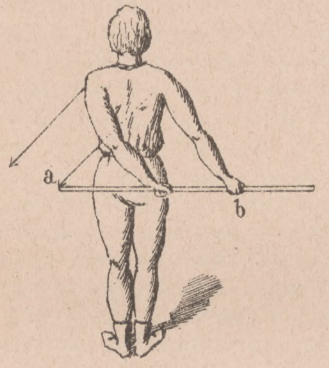
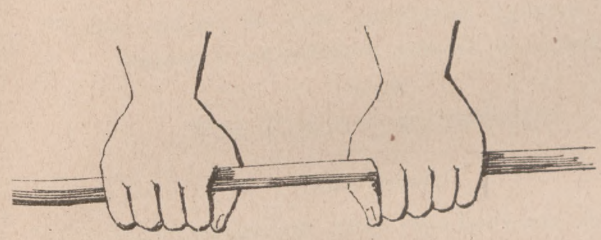

Fig 43.

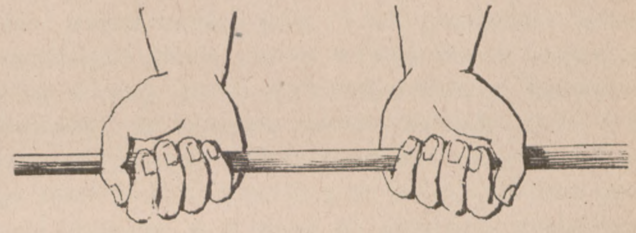

Fig.44.

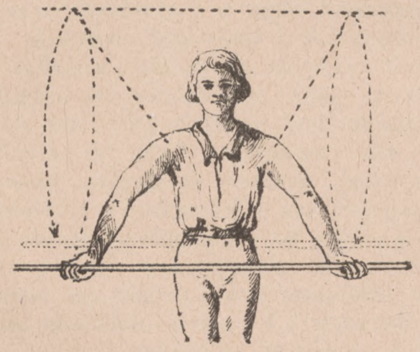

Fig.45.

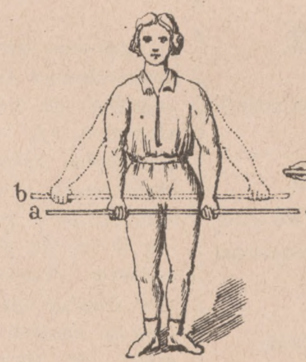

Fig.46.


Fig.47.


Fig.48.


Fig.49.


Fig.50.


Fig.51.

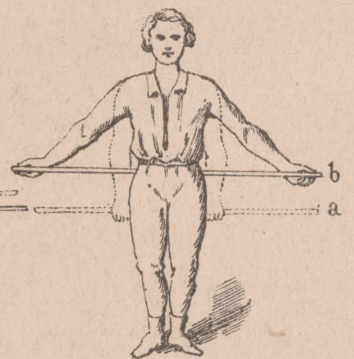

Fig.52.


Fig.53.


Fig 54.

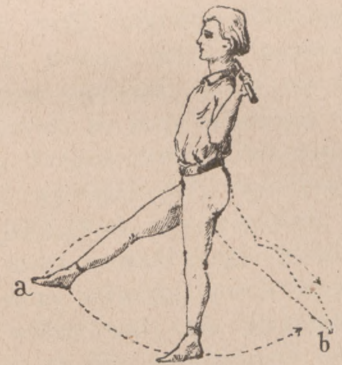

Fig.55.


Fig.56.

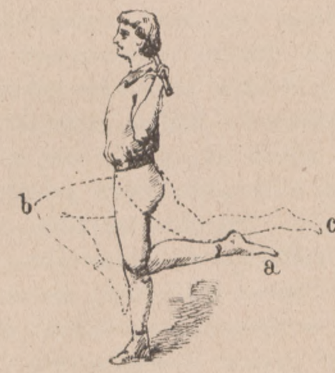
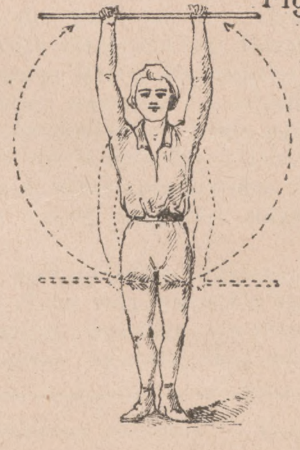
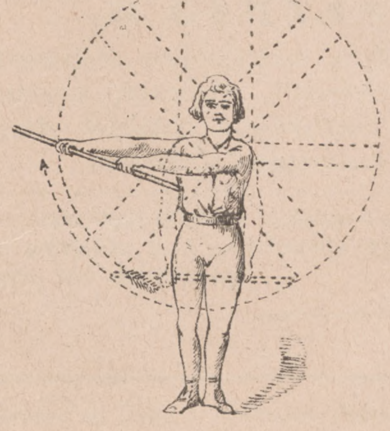

Fig.57.


Fig.58.


Fig.59.


Fig.60.


Fig.61.

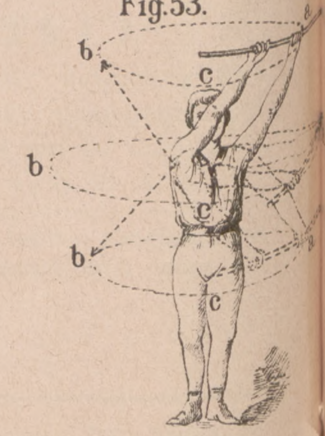
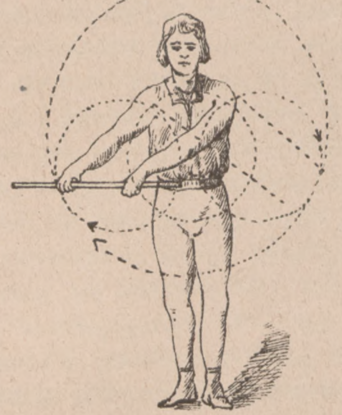

Fig.62.


Fig.63.


Fig.64.

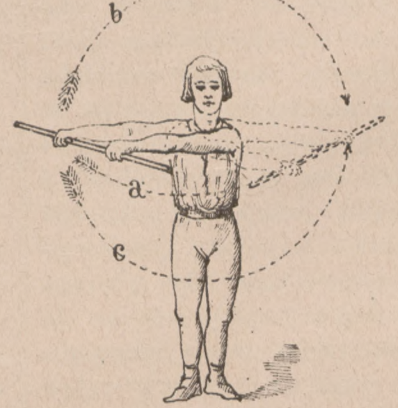

Fig.65.


Fig.66.

Lit. A. Przyszlak, Lwów.